

Herbert Renz-Polster

Kinder und Sonne



Kleine Kinder sind ja nicht mehr so oft draußen. Aber wenn sie mal draußen sind, dann tragen sie eine ziemlich auffällige Spezialausrüstung: Schirmmützen mit Ohrenklappen und Nackenschutz sind Standard, das langärmelige T-Shirt sowieso, und was vom Gesicht noch rausschaut, ist weiß bemalt: Sonnencreme mit Lichtschutzfaktor fünfhundert. Mindestens. Wie kleine Feuerwehrmänner. Oder kleine Imker. Die Kinder schützen sich aber nicht vor Bienen, und auch nicht vor Flammen – sondern vor der Sonne. Denn die ist gefährlich: Mit jedem Sonnenbrand steigt das Risiko für Hautkrebs!

Nun will ich nicht den Hautkrebs kleinreden. Und dennoch würde ich die Kleinen gerne von ihren Schutzanzügen befreien. Vielleicht macht das den Weg nach draußen dann auch ein bisschen leichter? Denn: Kinder und Sonne – das gehört eigentlich zusammen. Kein Kinderbild ohne Sonne! ALLE Kinder sehen die Sonne als etwas Freundliches, Vitales, Heiteres! Für mich jedenfalls ist klar: Dass Millionen von Kindern das einschlägige Süßgetränk von Capri schlürfen, liegt nur daran, dass es einen unwiderstehlichen Namen hat: Capri-Sonne!

Also, was ist schlecht an der Sonne? Ihre Strahlung eben. Aber genau das stimmt eben NICHT. Die Sonne ist eigentlich ein Gesundheitsspende (ich habe das ausführlich in meinem Buch „Wie Kinder heute wachsen – Natur als Entwicklungsraum“ beschrieben): Wissenschaftler, die deren Wirkungen auf uns Menschen erforschen, kommen regelrecht ins Schwärmen. Sonnenlicht sorgt nämlich nicht nur dafür, dass Vitamin D in unserer Haut gebildet wird – und gerade Kinder brauchen dieses Vitamin für den Aufbau starker Knochen. Sonnenlicht bringt zudem alle möglichen Botenstoffe im Körper auf Trab. Und die wiederum stärken das Immunsystem – so lässt sich etwa zeigen, dass Atemwegsinfektionen im Winter bei Menschen mit niedrigen Vitamin-D-Spiegeln deutlich häufiger vorkommen. Aber das Sonnenvitamin kann noch mehr: es wirkt auch im Gehirn und sorgt dort regelrecht für Stimmung. So lässt sich nachweisen, dass durch das Licht draußen der Neurotransmitter Dopamin ausgeschüttet wird – ein für Glücks- und Belohnungsgefühle zuständiger Botenstoff! Kein Wunder, dass der sonnenarme Winter für viele Menschen auch ein Stimmungstief mit sich bringt: ohne den Schwung der Sonne neigt das Gehirn zur Klebrigkeit. Neuerdings wird sogar die Vitamin D-Versorgung der Mutter in der Schwangerschaft mit einer besseren geistigen Entwicklung des Kindes in Zusammenhang gebracht.

Nun ist vor wenigen Wochen eine Studie erschienen, die Eltern gerade deshalb interessieren sollte, weil sie ihre Kinder ja vor Risiken schützen wollen. Sie legt eines nahe: wir sollten uns das mit den Schutzanzügen vielleicht doch noch mal überlegen. Denn, was diese Studie aussagt, ist das: Zu wenig Sonne ist für die Gesundheit ebenso

riskant wie ausgerechnet das, was besorgte Eltern vielleicht noch mehr fürchten als die Sonne: das Zigarettenrauchen. Tatsächlich hatten in dieser Studie Nichtraucher, die die Sonne meiden, die gleiche Lebenserwartung wie Raucher, die häufig an der Sonne sind. Und insgesamt hatten die der Sonne Ausgesetzten nicht nur eine längere Lebenserwartung, sondern erkrankten auch seltener an Herz-/Kreislaufkrankungen und Immunkrankheiten.

Nun kann man solche Beobachtungsstudien sicherlich nicht überbewerten, aber die hier relativ sauber erhobenen Befunde passen gut zum Stand der Wissenschaft, die den Sonnenstrahlen eben BEIDES zuweist: ein Schutz- und ein Risikopotential. Und ersteres, das ist der Punkt dieser Studie, wird notorisch unterschätzt.

Dabei ist es doch gar nicht so schwer die Balance zu halten:

Kinder brauchen Auslauf, viel und regelmäßig. Von ganz klein auf. Es gibt keine effektivere (und gemeinere) Art, um schon aus Säuglingen unzufriedene, quengelnde Wesen zu machen, als sie den ganzen Tag drinnen zu halten. Für die Größeren gilt das Gleiche.

Also raus, an die Strahlen, und statt Schutzpanzer bitte mit einer Portion Vernunft.

Ziel ist nicht die Vermeidung der Sonne, sondern die Vermeidung des SonnenBRANDES.

Der lässt sich nicht nur durch Sonnencreme, sondern auch durch Gewöhnung verhindern: Sind Kinder das ganze Jahr über viel im Freien, gewöhnt sich ihre Haut schonend an das Sonnenlicht: sie wird robuster und dunkler.

Bei den meisten Kindern, zumal in den Übergangsjahreszeiten, kann man auf diesen „Hautschutz durch Gewöhnung“ vertrauen (die extremen „Kelten“ unter uns bilden da eine Ausnahme, die Eltern wissen das oder kriegen das schnell raus).

Wenn die Sonne dann richtig sticht, also in der prallen Mittagshitze, sind die Kinder im Schatten oder drinnen besser aufgehoben.

Eincremen: diesen Schutz brauchen Kinder vor allem im Gebirge, am Strand, oder wenn sie sonstwie lange baden gehen. Oder wenn die erste Märzsonne vom Himmel brezelt. Aber an normalen Tagen, muss nicht gleich die Supercreme ausgepackt werden (schon ein Lichtschutzfaktor von acht reduziert die Vitamin-D-Bildung um 97 Prozent).

Und noch einmal: der beste Sonnenschutz ist die Sonne selbst – wer bei Wind und Wetter draußen sein darf und dann auch noch ein paar Regeln der Vernunft beachtet, braucht sich vor den Risiken der Sonne nicht zu fürchten. Er darf sie richtig genießen. Ohne Angst.